よりよい地域をめざして…地域情報紙 買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう

# シティライフ

地域で守ろう子どもの安全

2019.7.20 Vol.1104

外房中央版 配布地域／東金市・大網白里市・山武郡（芝山除く）山武市・茂原市・長生郡 【70,000部】

https://www.cl-shop.com

企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1 TEL.0436 (21) 9311 FAX.0436 (21) 9142

次回発行日▶7月27日(土) 長生東隅

シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

左記のアイコンがある記事はシティライフWEBより関連動画がご覧頂けます!



# 小鳥たちも共にさえずる 森に響くコカリナの音

## さんぶの森コカリナ隊

山武市のさんぶの森中央会館音楽室は、壁一面の窓から望む森の緑が美しい。この音楽室を拠点に、毎月第2・第4日曜日にコカリナの練習を行っているのが、『さんぶの森コカリナ隊』だ。隊員は現在14名。

どのくらいの方がコカリナという楽器をご存知だろうか。元は『桜の木でできたオカリナ』という名前の付いた、東欧ハンガリーの民族楽器だ。木の円筒に6個の指穴があり、これを組み合わせて開けることで、1オクターブと1音の音階が出る。1995年、コカリナの第一人者である黒坂黒太郎さんが日本に紹介、コカリナと命名した。黒坂さんは日本の木工家と共に、コカリナに様々な改良を加え、楽器としての精度を高めた。ソプラノのコカリナは最もオーソドックスで、長さは8cm、太さ2・6cm。小ぶりなので、奏者が首から糸でかけていると、木でできた可愛らしいペンダントのようにも見える。その他にアルトコカリナ、バリトンコカリナ、ワインボトルの胴体部分とほぼ同じ太さのC管バスコカリナなどがあり、また、演奏音域を広げるために、3連、4連と連結して使うこともできる。

連結したコカリナ

バリトンとソプラノのコカリナ

『さんぶの森コカリナ隊』のメンバーとコカリナの出会いは、2005年。さんぶの森文化ホールで開催された黒坂黒太郎さんのコンサートにあわせて、黒坂さんが地域の小学校の子どもたちに、山武杉でバリトンコカリナを作ってプレゼントをした。子どもたちは黒坂さんの指導を受けコカリナを練習し、コンサート当日には見事に演奏した。また、初めて耳にするコカリナの音色は多くの観客を魅了し、コカリナの輪が広がっていった。そして2006年、コカリナをプレゼントされた小学生たちと、コカリナの音色に魅せられた大人たちが集まって、『さんぶの森コカリナ隊』が結成された。子どもたちが成長した今では、大人だけで和気あいあいと活動している。「コカリナは、簡単に音が出せるのが魅力ですが、同時に、その1本1本や材質でも音色が違う奥深い楽器です」と語るのは、当初からのメンバーで現在は代表を務める千場稔明（ほしばとしあき）さん。

隊員によって、コカリナを始めたきっかけは様々。「初めて吹いた時には、私にも吹けた！と感激しました。音階を覚えると、知っている曲が吹けてうれしいです。孫と一緒に楽しんでいます」「とにかく音色が好きです。音がやさしくて、やわらかいから」と、純粋に楽器としての魅力に惹かれた人もいれば、「肺やお腹を使うので、体にいいと思って始めました」という人も。また、1つの特徴として、「リコーダーと違って、順番にひとつずつ穴を開いていけば音階になるものではないので、指の使い方が難しいです」「息の強さによって音程が変わるので、その加減に苦労します」と、シンプルな楽器に見えて、演奏が一筋縄ではいかないところもあるという。各地で行われるコカリナのイベントにも、積極的に足を運び、「交流するサークルにもいろいろな特色があって、共感したり感動したりして、私たちも耳を育てています」と、千場さんは話す。

コカリナ隊は2006年8月、第1回さんぶの森コカリナ祭りを企画。以来、東日本大震災の発生した2011年を除いて、毎年コカリナ祭りを開催してきた。2013年には、黒坂黒太郎さんの東日本大震災被災地支援チャリティに共感し、『復活の笛コカリナとうたでつむぐコンサート』を、山武市成東文化会館のぎくプラザホールで主催した。そんな黒坂さんと親交を重ねる中で、黒坂さんが山武をイメージして作った曲があり、これらはメンバーたちの宝物となっている。

## コカリニスト大集合！

5月25日(土)、第13回さんぶの森コカリナ祭りが開催された。コカリナ愛好家サークル演奏の第1部では、千葉県内、東京都から12のサークルが舞台に上がった。ほとんどのサークルが常連で、緑あふれるさんぶの森での演奏を毎年楽しみにしているという。

その一番手がコカリナ隊。伴奏に流れるCDのギターは、初代代表の安田雅司郎さん。ステージ上に横一列に並び、『とんび』『浜千鳥』『サリーガーデン』(アイルランド民謡)の3曲を演奏した。おそろいの赤いTシャツが、ステージによく映える。澄みきったソプラノコカリナの音色と、それをやさしく包み込むようなバリトンコカリナの音色が、郷愁を誘い、心にしみわたった。第2部では、黒坂黒太郎さんと矢口周美さん（オートハープ）が演奏と歌を披露。アンコールの最後には、ステージと客席のコカリニストが一体となって『ふるさと』を大合奏し、年に1度のお祭りは、大盛況のうちに閉幕した。

コカリナ隊は、メンバーを随時募集している。興味のある方は問い合わせを。

（石井）

㈲さんぶの森コカリナ隊 千場さん
☎080・5069・1372

## ふるさとビジター館 自然探訪

### ハンノキ

ナチュラリストネット／自然を愛する仲間の集まりです。豊かな自然環境をいつまでも永く残したいと活動しています。
☎080-5183-9684（野坂）

夏の眩しい陽光を浴びて輝き、風に揺れるハンノキの葉を見ていると、どことなく風情を感じます。ハンノキの群落は、長年放置された休耕田や湿地などで見ることができます。

ハンノキはカバノキ科の落葉高木。高さは20メートルほどになります。花期は2月から3月頃で、雄花は、まるで細長いイモムシのようです。幹の皮目から空気を地下の根に送るシステムを持っていることから、湿地や湿原などの環境でも生育できるようになっています。また、根には「放線菌」と呼ばれる菌が共生しており、根粒を形成し、空気中の窒素をアンモニアに還元して宿主であるハンノキに供給していることから、栄養の乏しい場所でも丈夫に育つとのことです。

ハンノキは、古くから染料や刈り取った稲を干す稲架木（はさぎ）などに使用され、人々の暮らしの身近なものであったことなどから、万葉集でも詠まれ、親しまれていました。しかし、近年では皮肉にもスギやヒノキとともに花粉症を引き起こす原因植物となっています。

ハンノキと言ったら忘れてはならないのが、鮮やかなメタリックグリーン色をしたミドリシジミと言う蝶です。幼虫はハンノキの葉を食べて成長するためハンノキがないと生息できません。生き物たちのつながりを守っていくことが大切ですね。

（ナチュラリストネット／時田良洋）

## 夏休み! お出かけ♪情報 ★&チケットプレゼント★

※情報は変更の場合もあります。お出かけ前にご確認ください。

**●フォレストアドベンチャー・千葉 冒険の森のアクティビティ!**

千葉市若葉区・泉自然公園内にある、フランス発の森林冒険施設。自然の立木の地上2～15mの足場にのぼり、別の木に空中散歩で移動、地上へは一気に滑り降りるという、スリルと爽快感、達成感を子どもから大人まで楽しめます。本格的でダイナミックな4サイト41アクティビティからの「アドベンチャーコース（3600円～）」、幅広い世代で楽しめる3サイト26アクティビティの「キャノピーコース（2600円）」、ちびっこからチャレンジできる3サイト9アクティビティの「キッズコース（1500円）」の3コース設計です。ご利用には身長などの条件があり。すべて要予約。

・9時～日没まで、不定休 詳細はHPにて ☎090・5535・1230

★招待券：1名様分を6名様

**●マザー牧場 夏の夜を楽しむ「サマーナイトファーム」**

打ち上げ花火や星空観測、ナイト遊園地などが楽しめる、毎年好評のイベント。今年は16日間開催。迫力満点な「ひつじの夕焼け大行進」、可愛いうさぎやモルモットとふれあう「うさモルタッチ」、晴れた日は東京湾の夜景が一望できる観覧車、ジンギスカンなどの牧場グルメで夏の夜を満喫!大迫力の「恐竜パーク」も21時までオープン。

・7/27・28・8/3・4・10～18・24・25・31 16～21時（日中は通常通り営業、「夏フェス2019」開催中 日中からご来場の方は引き続きお楽しみいただけます）中学生以上700円、4歳～小学生300円、3歳以下無料、駐車料金500円（いずれも16時以降の料金）天候により中止のイベントあり 詳細はHPにて ☎0439・37・3211

★招待券：5組10名様

**●「没後60年 北大路魯山人 古典復興～現代陶芸をひらく」**

書や陶芸、料理など様々な分野で活躍した北大路魯山人は、京都生まれ。30代終わりに、生来の食に対する関心から陶芸に向かい、茶道を基軸とする長い伝統に積み重ねられたやきものの様々な美をすくい上げて、陶芸の古典復興を代表する存在となりました。本展覧会は、魯山人ゆかりの名料亭・八勝館と世田谷美術館の所蔵作品を中心に120点、さらに同時代の陶芸家たちの作品、中国大陸、朝鮮半島そして日本の古陶磁の名品も展示。

北大路魯山人《染付葡萄文鉢》

・8/25(日)まで 10～18時、(金)(土)は20時まで 8/5休館 一般1200円、大学生700円、小中高生無料 当日受付の講演会や美術講座もあり 詳細はHPにて。
☎043・221・2311

★招待券：5組10名様

●プレゼント応募方法：メール、FAX、ハガキにて、〒番号、住所、氏名、年齢、電話番号と欲しい招待券を明記し、シティライフ「夏休みプレ係」。7/26必着。〒290の0056 市原市五井4874の1 fax0436・21・9142 メール present@cl-shop.com

# 行広告

有料 1行2,400円（税別）お申込はお早めに
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社は一切責任を負えません

### 申し込み方法

◆専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に所定の内容を記入後、ご返送ください。追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込ください。掲載紙面は１部ご郵送します。

## 買います

●**ピアノ** 漆田 ✆0120-00-4210
●**金プラチナ商品券** 相場・額面の90～98％で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

## 生徒募集

●**民謡の唄三味線教えます（津軽も可）**三味線貸します 月一度も可 予約制で日時選べます ☎0475-23-2492
●**成東・東金スペイン語会話 無料体験** 7/27・8/24㈯ 13時～成東中央公民館 ロペス ☎080-3401-0956
●**全日制フリースクール** 中学不登校生のための学びの場です 成美学園中等部 ☎0475-44-5777
●**着付教室** 毎㈰10時～11時・13時～14時 1回500円 浴衣から二重太鼓まで 詳しくはお問合せ下さい きもの館まるへい 茂原店 ☎0475-25-2617 担当：小谷部 岬本店 ☎0470-87-2707担当：飯野

## 求人

●**調理師及び調理見習い募集** 和洋食・すし覚えたい方歓迎 まずはお電話を 社保完 ニュー太洋 ☎0475-84-1129
●**スタッフ募集** ランチスタッフ900円～ ディナースタッフ1,000円～ 詳細はお気軽にお問合せください フランス割烹・和牛ステーキ 茂原竹田屋 ☎0475-27-2013 月曜休み

## 営業案内

●**ピアノのレンタル** シツデン ✆0120-00-4210

●**結婚相談** 年齢・婚歴不問 相談無料 全国仲人連合会 茂原・斉藤 ☎0475-34-9512

## お知らせ

●**千葉県少年少女オーケストラとアキラさんの大発見コンサート** 8／17㈯東金文化会館 8／18㈰千葉県文化会館 ともに14時開演、全席指定1,000円 指揮・ピアノ・お話：宮川彬良 管弦楽：千葉県少年少女オーケストラ 曲目：大発見マーチ、愛のシンフォニー（ラフマニノフ・交響曲第２番）、ディズニー・シンフォニック・パレードほか 東金文化会館 ☎0475-55-6211 千葉県文化会館 ☎043-222-0201
●**成田山開運不動市** 7／28㈰7～16時 成田山新勝寺門前広場 骨董アンティーク（古陶磁、古書、古布、古本、人形ほか） 成田市観光協会 ☎0476-22-2102

# らいふ通信

掲載無料 詳しくはお問い合わせ下さい
☎0436-21-9311 FAX0436-21-9142

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社は一切責任を負えません

### 申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※お申込み 内容を箇条書きにして、住所、氏名、電話番号を明記し、ＦＡＸか郵送、メールで
FAX0436-21-9142 メールkiji@cl-shop.com

## ペット情報

●**子猫差し上げます** 生後２カ月 黒・メス サビ・オス 家族に迎えて大切に育てて頂ける方 一宮・齋藤 ☎080-5497-9068
●**子猫差し上げます** 4月生 茶白・メス1 エイズ・白血病検査陰性 寄生虫検査済 3種混合ワクチン済 トイレ躾済 茂原・福田 ☎080-5076-3138
●**子猫差し上げます** 5／27生 キナコ色・斑点模様 白黒・ホルスタイン模様 黒 白子・ギン ☎090-9346-4277

## サークル

●**女声合唱・アンサンブルコーレア** 第1・3㈮ 10～12時 妙覚寺（九十九里町小関） ハーモニーを楽しむ和気あいあいとした会です 歌うことの好きな方大歓迎！ 年1回合唱祭に参加 月会費：2,000円 小川 ☎0475-84-0641
●**ダンディークッキング・男性料理教室** 第1㈯13時半～16時半 茂原市中央公民館 未経験でも大丈夫！気軽にワイワイやっています 体験受講募集中 対象：成人男性 初心者歓迎 参加費：1回1,000円 伊藤 ☎0475-23-0326
●**ナルク茂原・いちごの会** 会員同士の助け合い活動、サークル（同好会）活動やナルクサロンなど楽しい活動を一緒にやりませんか 対象：中高年男女 申込：電話かFAXで ナルク事務所 ☎.fax.0475-26-5229

## イベント

●**東金中央公園フリーマーケット** 7／20・8／3・17㈯ 8～15時 東金中央公園（イオン・サンピア前） 雨天中止 参加費：1,000円（2m×2m） 毎月第1・3㈯開催 東金フリーマーズ ☎090-9349-5693
●**森悟写真展・記憶の中から** 7／23㈫～8／4㈰ 10～17時、最終日15時 ㈪休 ギャラリーWALD（茂原市六ツ野） 森 ☎090-6315-6464
●**藤本樹翠・墨彩画展** 7／24㈬～8／4㈰ 10～18時、最終日16時 アートサロン・茶房けい（一宮町） 7／29・30休 四季の花をテーマとした作品 約30点 ☎0475-40-0862
●**墨花（すみはな）二人** 7／26㈮～29㈪ 10～17時、最終日12時 東金サンピア・アートギャラリー 齊藤春瑤・書道、川嶋秀子・水墨画 30数年、二人三脚で歩んできた節目の記念展 川嶋 ☎0475-82-5008
●**大網白里ウォーキング会** 7／27㈯ 集合：8時45分・小中池公園駐車場 小中の谷津田～苔の回廊～生神神社～平沢～矢口神社の切り通しなど約6キロ 小雨決行 200円 子ども～大人 飲物・帽子・ルーペほか持参 申込不要 上田 ☎0475-72-8521
●**ラス・クラリネーテス バス・クラリネット・コンサート2019** 7／20㈯日本橋社会教育会館 7／28㈰千葉市生涯学習センター ともに14時開演 入場無料 曲目：ルパン三世のテーマ、バックドラフト、黒いオルフェ、メリー・ウィドウ、バラの謝肉祭ほか 通常のクラリネットより大きく長いバスクラリネットのみの珍しいアンサンブル・ユニット（バスクラ13名と打楽器1名） 千葉県内～首都圏で活動 大濱 ☎080-5507-2080
●**ロビーコンサート マリンバとピアノで奏でる夏の調べ** 7／23㈫ 12時5分～55分 茂原市役所1階ロビー マリンバ・野口彩乃 ピアノ・金田友理 曲目：「剣の舞」ハチャトリアン、「エリーゼのために」ベートーヴェン／ブリューアー、「グランタンゴ」ピアソラほか 主催：茂原市音楽協会 竹本 ☎090-7180-1962
●**座禅・写経の会** 7／27・8／31㈯ 座禅10時～、写経14時～ 弘行寺（睦沢町下之郷） 各300円 ☎0475-44-1250
●**ダンスサークルチェリー・サマーダンスパーティ** 7／28㈰ 13～15時半 東金中央公民館 参加費：1,000円（飲物つき） ダンスタイム、トライアル、ミキシングなど 下村 ☎080-1141-5547
●**みんなで踊ろう！フォークダンス！** 7／28㈰ 13時半～15時半 高師諏訪会館（茂原市） 参加費：300円 世界中のフォークダンスを踊るパーティです！ 猪俣 ☎0475-44-1905
●**月例ダンスパーティ** 7／28㈰ 13～15時半 リオベルデ（茂原市） 参加費：1,000円 ☎0475-26-6567
●**自分ケア・フィットネス がん患者さんのための体力づくり教室** 7／28・8／25㈰ 10～12時 鎌取コミュニティーセンター がん患者さんに推奨されているストレッチ、筋トレと茶話会 1回1,000円 要申込 健康運動指導士・金子 ☎090-9019-8064
●**自然観察やまぼうし・子供観察会** 7／29㈪ 雨天時翌日 10～12時 小中川の上流 集合は9時半・下夕田池わき桜並木 小さなバケツ、手網、ルーペ、長靴、帽子、着替え、飲物、タオル等持参 水の流れや速さ、水質の検査、生き物調査 この活動は環境省主催「こどもホタレンジャー」に参加 小中学生対象 幼児参加には保護者同伴 要申込 上田 ☎0475-72-8521
●**特別企画・伝統の朝顔20年の歩み** 7／30㈫～9／8㈰ 9時半～16時半（午前中の早い時間が見頃） 8／12㈪～18㈰は8時半～開苑 国立歴史民俗博物館・くらしの植物園（佐倉市） 100円、高校生以下無料 ㈪休苑、㈷は開苑し翌日休苑、ただし8／13は開苑 変化朝顔など約100系統、約700鉢を展示 有償配布：8／12㈪～18㈰・8時半～12時・各日10鉢限定 ハローダイヤル ☎03-5777-8600
●**ウミガメの足跡探しツアー** 7／31㈬ 午前5時半～8時 小雨決行 集合：午前5時・しおさいの小径（ホテル一宮シーサイドオーツカ海側） 小学生と保護者 先着30名 参加無料 飲物・帽子・タオル・筆記用具など持参 濡れたり汚れたりしてよい服装と履き物（サンダルではないもの） 要申込 主催：一宮ウミガメを見守る会 渡部 ☎090-1807-7139
●**ウミガメのオリジナル手ぬぐい作り** 7／31㈬ 9時半～11時半 たまあーと創作工房（一宮） 小学生と保護者 先着20名 参加費：ひとり1,000円、材料費1,500円 要申込 主催：一宮ウミガメを見守る会 渡部 ☎090-1807-7139
●**一九会作陶展** 8／2㈮～8㈭ 9～17時、初日12時、最終日15時 山武市蓮沼交流センター（道の駅オライ蓮沼隣） 8／5休館 入場無料 渡辺 ☎090-2321-1231
●**ボランティア菜の花会** 8／3㈯ 13時半～15時半 茂原市総合市民センター ペーパークラフト・おりがみの傘作り はさみ、ボンド持参 二見 ☎090-5508-2778
●**フォークダンス体験会** 8／3㈯茂原市総合市民センター 6㈫茂原高師諏訪会館 ともに10～12時、参加無料 初めての方でもすぐに楽しめるフォークダンスを体験してみませんか？ 動きやすい服装でご参加ください 猪俣 ☎090-2331-1648
●**一日手話教室** 8／4㈰ 13～16時 茂原市総合市民センター 参加無料 簡単な手話の体験と聴覚障害者との交流 対象：小学4年以上 飲物持参 要申込・7月中 主催：長生郡市聴覚障害者協会 ☎0475-23-1969
●**九十九里大漁木遣り唄全国大会** 8／4㈰9時半～ 東金文化会館 入場無料 民謡保存のため、守ろう千葉の民謡 浅沼 ☎0475-52-5924
●**いすみ市音楽祭・伝えたい日本の歌コンサート** 8／4㈰ 14時半開演 いすみ市岬ふれあい会館文化センター テーマ：令和につなぐ童謡・叙情歌 曲目：浜千鳥、紅葉、ゴンドラの唄、船頭小唄ほか なつかしい童謡や唱歌、叙情歌など皆さんと一緒に歌う音楽祭 子どもから大人までファミリーで楽しめます 当日座席指定券引換制・11時～（先着順） 一般1,500円、18歳以下100円 チケット申込は岬ふれあい会館 ☎0470-87-8785
●**出会いの広場・幸せ香る♪ハーブ石けん** 8／25㈰ 13～16時半 茂原市役所市民室 対象：おおむね40歳までの独身の方 男性は茂原市内在住か在勤、女性は市内外不問 男女各15名（応募者多数の場合は抽選） 参加費：男性2,200円、女性1,000円 要申込・7／31必着 イベント内容・申込方法など詳細はウェブページで 問合せ：茂原市生活課 ☎0475-20-1505
●**夏休みエコ絵画コンクール作品募集** テーマ「未来のごみ箱」 楽しいアイデアで「こんなふうになったらいいな」を言葉ではなく絵で表現 千葉県内の小学校在学生 八つ切り画用紙（27cm×38cm・縦横自由）、1人1作品のみ 展示会：11／11～千葉市生涯学習センター・ららぽーと柏の葉ほか 小学校・絵画教室など団体からの応募と個人応募あり ともに所定の応募用紙を使用 詳細はHPで 作品送付先：〒262-0003 千葉市花見川区宇那谷町1501-2 ㈱ベターサービス「エコ絵画コンクール」係 〆切：9／20㈮必着 問合せ：夏休みエコ絵画コンクール運営事務局・平日10～17時 ☎043-242-6810
●**夷隅ワクワククイズ&スタンプラリー2019** 夷隅地域の観光施設20カ所にクイズやチーバくんスタンプを設置！ パンフレットの応募台紙に回答やスタンプを押印し、応募すると、夷隅地域の特産品などが抽選で当たる 9／13当日消印有効 **県民の日夷隅キャンペーン2019** 県民の日や夷隅地域等に関するアンケートに回答するか、インスタグラムで夷隅地域のおすすめスポット等を特定のハッシュタグ（#県民の日夷隅2019）等を付けて投稿し、夷隅地域振興事務所公式アカウントをフォローして応募 抽選で夷隅地域の特産品などが当たる 各観光施設での実施はともに9／1㈰まで 詳細はHPにて ☎0470-82-2211

●**お詫びと訂正** 7／6号掲載「浅井条男絵画展」にて、いすみ市郷土資料館の休館日が間違っていました。正しくは『㈪休館、㈷開館』となります。ご迷惑をおかけいたしました。訂正し、お詫び申し上げます。

## ハーブ王子のしあわせ健康レシピ

ミツバチを飼っていると、毎年春に起こる分蜂が年々早くなっている事に気づきます。人間がミツバチから受ける恩恵は蜂蜜だけではありません。世界中の野菜や果実など、作物の受粉のおおよそ7割はミツバチによって成立しているのです。

温暖化、或いは農薬（特にネオニコチノイドという虫の神経系に作用する農薬。2018年にはEU全体で使用全面禁止、ロシア・中国など多くの国々も追従する。米国でも禁止する動きが出ているが、日本では禁止するどころか残留基準値を毎年緩和）の使用によって生態系のバランスを失い、その数は急激に減少しています。ミツバチが地上から居なくなれば、我々もまたいつかその代償を支払わなければならないのです。

畑でズッキーニが収穫出来ました。それにアサリ、レモングラス、バターを合わせて爽やかなレモンの香りが漂うスープを作ってみましょう。

・材料（2人分）
ズッキーニ黄・緑、ニンジンを各100gずつ、生姜10g、ニンニク1片（※以上の各材料は細かく刻む） アサリ又はハマグリ（小サイズ）30個程 レモングラスの葉3本程（適当な長さに切る） バター50g、コンソメキューブ1個、水500㎖、塩胡椒少々

・作り方
①オリーブオイルを引いたフライパンにニンニクを入れ、軽く炒めて香りを移す。
②①に薄く刻んだズッキーニとニンジン、バターを加え、しんなりするまで炒める。
②水を入れた鍋に適当な長さに切ったレモングラスを入れ、沸騰させて3分程したら葉を取り出し、②で炒めたズッキーニ・ニンジンと、残ったソース・アサリ・生姜・コンソメキューブを入れ、塩胡椒を振り、アクを取りながら暫く弱火で煮込む。
③皿に盛り付け、形を整えたら出来上がり。

レモングラスは整腸作用があり、食欲の落ちる夏の暑い期間には適したハーブと言えます。

長谷川良二。市原市在住。ハーブコーディネーター、ガーデニングコーディネーター、歯科医師。公民館でのハーブの指導や、料理教室を開催しながら自然栽培で野菜を育て、養鶏、養蜂にもトライ中。